

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκακσεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Δεκέμβριος 2014

Έκδοση : Ελληνική

Νº 45

Με σεβασμό στη μνήμη του Σρι Τ. Κρισμαματσάρια

Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρια

“Η επιρροή ή η απελευθέρωση”

Υπάρχει υποδούλωση όταν το πνεύμα επιθυμεί κάτι, όταν θλίβεται για κάτι, όταν δέχεται ή απορρίπτει κάτι, όταν αισθάνεται χαρά ή θυμό.

Υπάρχει λύτρωση όταν το πνεύμα δεν επιθυμεί τίποτα, ούτε θλίβεται, ούτε θυμώνει, ούτε χαίρεται για τίποτα, ούτε δέχεται, ούτε απορρίπτει τίποτα.

Υπάρχει υποδούλωση όταν η σκέψη είναι προσκολλημένη στις προσλαμβάνουσες των αισθήσεων. Υπάρχει απελευθέρωση όταν είναι απαγκιστρωμένη.

Όταν υπάρχει το «εγώ», υπάρχει υποδούλωση. Όταν δεν υπάρχει το «εγώ», υπάρχει απελευθέρωση.

Να ξέρετε ότι αυτό είναι η αλήθεια.

(Απόσπασμα από τις σημειώσεις μου, Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ)

Το μέλλον του Περιοδικού σας

Αγαπητοί αναγνώστες,

Όπως κάποιος από εσάς ήδη γνωρίζετε, αυτή θα είναι η τελευταία φορά που το παρόν Περιοδικό θα εκδοθεί στη συνήθη μορφή του. Από το 2015 και εις το εξής, τα επόμενα τεύχη **θα μεταδίδονται απευθείας μέσω του διαδικτύου** και θα διανέμονται **δωρεάν**. Στόχος μας είναι να προσφέρουμε στο ευρύτερο κοινό τις διάφορες προσεγγίσεις σχετικά με τη διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρια και, ως εκ τούτου, του Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ.

Προκειμένου να διευρύνουμε το κοινό μας, μην διστάσετε να μας στείλετε τις διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου όλων των ανθρώπων του περιβάλλοντός σας που ενδέχεται να ενδιαφέρονται για τη διδασκαλία αυτή. Είτε είναι μαθητές σας, γονείς, φίλοι κ.λπ.

Ευχαριστούμε για την ευγενική σας πρόθεση να τις στείλετε στις παρακάτω ηλεκτρονικές διευθύνσεις :

- pascale.yogakshemam@gmail.com (για τη Γαλλία)
- sofmanorouliou@gmail.com (για την Ελλάδα)

Σας ευχαριστούμε, εκ των προτέρων, για την υποστήριξή σας.

Το γραφείο του συλλόγου Γιογκακσεμάμ.

Περιεχόμενα :

- Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρυα
- Το μέλλον του Περιοδικού σας
- *Ντέβα*, η έννοια του φωτός - Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ
- Η φωτιά και η ψυχή - Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ
- Ουπαντεσα Σαχρασί του Σανκαρατσάρυα (5) - Ουίλλιαμ Άλτμαν
- Μάθετε να αναπτύσσετε καλές σχέσεις - Κλερ Σριμπασουάμ
- Μάθετε να εκφράζετε ευγνωμοσύνη - Κλερ Σριμπασουάμ
- Η έννοια της ΝΤΥΑΝΑ - Ρενέ Περόν
- Η Διδαχή των Πουλιών – παραμύθι των Σούφι
- Η βαθείά Ινδία - Μισελίν Λαρμπόρντ
- Η σελίδα των συνταγών : Μπισκότα με καρύδα

Ντέβα, η έννοια του φωτός Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ

Το φως είναι η κύρια δύναμη στο σύμπαν, από την οποία εξαρτώνται η ενέργεια και η ύλη. Ολόκληρο το σύμπαν δεν είναι παρά ένα παιχνίδι φωτός. Σε όλες τις θρησκευτικές και πνευματικές παραδόσεις του κόσμου, το φως έχει την τιμητική του, ακόμη κι αν αποκαλείται με διαφορετικά ονόματα. Η υπέρτατη Πραγματικότητα και το Θεϊόν είναι τα δυο συχνότερα χρησιμοποιούμενα ονόματα.

Το φως είναι μια από τις κύριες έννοιες της βεδικής παράδοσης. Πολλοί βεδικοί όροι σχετίζονται με το φως : η φώτιση, η λάμψη, η θερμότητα, καθώς και η φωτιά. Η φωτιά, *Άγκνι*, είναι η βάση του συνόλου της βεδικής προσέγγισης για τη λατρεία της υπέρτατης Πραγματικότητας.

Η βεδική έννοια του φωτός ή *Ντέβα* είναι αυτή του φωτός. Η λέξη *Ντέβα* αναφέρεται στον ουρανό ως βασίλειο του φωτός. Είναι παράλληλα η δύναμη της νόησης που, χρησιμοποιούμενη σωστά, μας δίνει το φως της πραγματικής γνώσης. *Ντέβα* σημαίνει επίσης το αγνό πνεύμα, με την έννοια ότι όλες οι μορφές του φωτός μέσα στο σύμπαν αντανακλούν το θεϊκό φως της συνείδησης.

Άγκνι (η φωτιά), *Βάγιου* (η αστραπή) και *Σούρια* (ο ήλιος) ορίζονται ως εκφράσεις του φωτός. Οι βεδικές *Μάντρες* κατοικούν μέσα στις ακτίνες του ήλιου και τρέφονται από την *Άγκνι* ή τη φωτιά που μας δίνει τη δύναμη του λόγου. Οι βεδικές τελετουργίες του φωτός εκτείνονται από την *Άγκνι* (ή τη φωτιά ή το φως στη γη) μέχρι τον *Σούρια* (το φως στον ουρανό).

Από φιλοσοφική άποψη, η βεδική έννοια του Εαυτού είναι *Πουρούσα* ή *Άτμαν*. Ταυτίζεται με το φως σε κοσμικό επίπεδο και όχι μόνον με το ανθρώπινο πνεύμα. Αυτός ο *Πουρούσα* λατρεύεται ως διαμένων μέσα στον Ήλιο. Επίσης τον επικαλούνται μέσα στη Σελήνη (*τσάντρα*), στην Αστραπή (*βιντγιουτ*) και στο νερό (*άπας*). Το *Άτμαν*, η ψυχή, ταυτίζεται με τον Ήλιο.

Η Βέδα θεωρεί το αγνό πνεύμα ως φως και το ονομάζει συνείδηση (*πράγκνια*). Αυτό το κοσμικό φως είναι που λάμπει μέσα στο αγνό πνεύμα και αποτελεί το αντικείμενο της βεδικής λατρείας. Σε αντίθεση με το φως εδώ κάτω που μας κάνει να αντιλαμβανόμαστε τον υλικό κόσμο μέσα από το πνεύμα που αντανακλά τον κόσμο της εμπειρίας, το Φως που υπάρχει πέρα από το πνεύμα μας αντανακλά το φως της ύπαρξης, τον Μπράμαν, την Αλήθεια των Βεδών. Αυτό το φως είναι η αθάνατη συνείδηση.

Μία από τις σημαντικότερες βεδικές προσευχές είναι :

Οδήγησέ μας από το μη πραγματικό, στο πραγματικό.

Οδήγησέ μας από τα ερέβη, στο φως.

Οδήγησέ μας από τον θάνατο, στην αθανασία.

Η φωτιά και η ψυχή

Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ

Δεν μπορεί να υπάρξει σύνδεσμος αλληλεξάρτησης μεταξύ δύο πραγμάτων που είναι παρόμοια στην ουσία τους. Η φωτιά που καίει στην άκρη ενός σπίρτου δεν είναι και δεν μπορεί να συγκριθεί με τη φωτιά που καίει μια θημωνιά από σανό. Τη φωτιά στην άκρη ενός φυτιλιού δεν μπορούμε να την εκλάβουμε ως ένα απειροελάχιστο μέρος φωτιάς. Το πόσο μικρή ή πόσο μεγάλη είναι η φωτιά δεν αποτελεί γνώρισμα της ίδιας της φωτιάς. Η ίδια φωτιά που καίει το φυτίλι μπορεί να γίνει μια πολύ μεγάλη φωτιά αν της δοθεί το επαρκές καύσιμο. Η μεγάλη φωτιά που κατακαίει τη θημωνιά του σανού θα γινόταν ένα απειροελάχιστο σημείο αν δεν υπήρχαν τα άχυρα για να θρέψουν τη φωτιά. Ένα *τμήμα* μιας φωτιάς είναι μια παράλογη αντίληψη.

Ομοίως, εάν η ψυχή είναι η οντότητα που είναι, που ξέρει ή γνωρίζει την αλήθεια, για το λίγο που η γνώση της εμπειρίας μπορεί να είναι, και εάν δεχθούμε ότι η έννοια είναι παρόμοια στην περίπτωση της Υπέρτατης Ψυχής, τότε και οι δύο είναι ένα. Εντούτοις, έχουμε την τάση να αποκαλούμε την πρώτη «το Εγώ» και τη δεύτερη «το Ανώτερο Εγώ».

Η διαφορά μεταξύ των δύο είναι ποιοτική και όχι ποσοτική. Εάν αυτό το Εγώ έχει μια περιορισμένη γνώση της αλήθειας, εφ' όσον απέκειται στη μη-πραγματικότητα του υλικού κόσμου, το Ανώτερο Εγώ (η Υπέρτατη Ψυχή) αντικατοπτρίζει την απόλυτη γνώση της αλήθειας. Η εμπειρία που θα ζήσουμε με αυτήν την απόλυτη γνώση της Αλήθειας, είναι η Μακαριότητα.

Η ψυχή μας δεν είναι διαφορετική από την Υπέρτατη Ψυχή, διότι δεν έχει την κατάλληλη διάσταση που θα της επιτρέψει να κατακερματιστεί. Όμως οι περιορισμένες ιδιότητες που την καλύπτουν με την ατομικότητα είναι από μόνες τους εμπόδιο για να αντιληφθούμε την Υπέρτατη Ψυχή μέσα μας.

Ό,τι καίει στην άκρη ενός φυτιλιού είναι η ίδια φωτιά με αυτήν που κατακαίει μια θημωνιά άχυρα.

Ουπαντέσα Σαχρασί του Σανκαρτσάρα

(Πραγματεία των χιλίων διδασκαλιών)

Μια μελέτη του Ουίλλιαμ Άλμαν - Ν° 5 -

*Κάνε τον κάθε λόγο μου να είναι προσευχή προς την Ανώτερη Μητέρα-Θεά,
Κάθε κίνηση των χεριών μου τελετουργία αφιερωμένη στην Ανώτερη Μητέρα-Θεά,
Κάθε βήμα μια λιτανεία γύρω από την Υπέρτατη Μητέρα-Θεά,
Κάθε κομμάτι τροφής που τρώγω προσφορά θυσίας στην Ανώτερη Μητέρα-Θεά,
Κάθε φορά που προσκυνώ με την κοιλιά στη γη, δοξολογία της Ανώτερης Μητέρας-Θεάς,
Κάθε πράξη για τη δική μου ευχαρίστηση και όλες οι άλλες πράξεις,
Κάνε κάθε μία από αυτές να είναι προς τιμήν της Ανώτερης Μητέρας-Θεάς.*

(Σανκαρτσάρα, Σαουνταρυαλαχαρι, στροφή 27)

Αυτό το ποίημα-προσευχή Σαουνταρυαλαχαρι που μεταφράζεται «Τα κύματα του Κάλλους» είναι αφιερωμένο στην Μαχα Τριπουρασουνταρι, τη σύζυγο του Θεού Σίβα. Στο ποίημα αυτό ο Σανκαρτσάρα περιγράφει αυτήν τη Θεά ως: Δωρήτρια της ζωής σε όλους τους κόσμους, Θεά όλου του σύμπαντος, αυτή που είναι ένα με τον Παραμπράμα. Ο Παραμπράμα είναι ο Ανώτερος Μπράμαν και όλες οι θεότητες είναι οι διαφορετικές όψεις και επεκτάσεις του.

Αυτή η στροφή 27 περιγράφει τέλεια τη θεμελιώδη συμβολή που συνδυάζει και περικλείει ολοκληρωτικά τη φιλοσοφική ενασχόληση του Σανκαρτσάρα, του διανοητή της Αντβαϊτα Βεντάντα (μη-δυσίμους). Η στροφή αυτή, που είναι προσευχή, στηρίζεται σε μία μόνο βεβαιότητα: ο Μπράμαν (και συνεπώς όλες οι θεότητες που τον εκφράζουν) είναι η μία και Μοναδική Πραγματικότητα. Όλες μου οι πράξεις, όλες μου οι σκέψεις, όλοι μου οι λόγοι είναι αφιερωμένοι σ' Αυτόν, διότι πηγάζουν από Αυτόν. Και αν θέλω να φτάσω στη Γνώση, χρειάζεται να βυθιστώ στον Μπράμαν (την Παγκόσμια Ψυχή), αρχίζοντας από το Άτμαν (την ατομική Ψυχή) που προηγείται Αυτού, που προέρχεται από τον Μπράμαν.

Όπως διαπιστώνουμε σ' αυτό το ποίημα-προσευχή, η φιλοσοφική προσέγγιση του Σανκαρτσάρα συνοδεύεται πάντα από πρακτική εξάσκηση αφοσίωσης. Είναι μια πτυχή της διδασκαλίας του που είναι συχνά απόκρυφη στη Δύση από τους αναλυτές του έργου του.

Το κεφάλαιο 19 της «Πραγματείας των Χιλίων Διδασκαλιών» τιτλοφορείται: «Διάλογος μεταξύ Ψυχής και νου». Στο κεφάλαιο αυτό, ο Σανκαρτσάρα μιλά εν ονόματι της Ψυχής. Μας παρουσιάζει τις ουσιαστικές ιδιότητες της Ψυχής και ως εκ τούτου τους εγγενείς περιορισμούς του νου.

7/ Είμαι αιώνια, άλλως δεν είμαι. Η μεταβατική μας κατάσταση οφείλεται στη σχέση που έχουμε δημιουργήσει με τις αλλαγές. Λάμπω πάντοτε από τη δική μου λάμψη και άρα δεν υπάρχει δεύτερη. Έχει αποδειχθεί ότι καθετί που έχει δημιουργηθεί από τον νου είναι ανύπαρκτο.

Οι ιδιότητες του Μπράμαν, της Παγκόσμιας Ψυχής, που αναφέρονται από τον Σανκαρατσάρου στον αφορισμό 7 είναι : Αιώνιο Ον, Λάμπει πάντοτε από την ίδια του τη λάμψη, Χωρίς δεύτερο.

Αιώνιο Ον : δηλαδή χωρίς αρχή, χωρίς τέλος, που δεν γεννήθηκε και δεν πεθαίνει ποτέ.

Λάμπει πάντοτε : πάντα, εκφράζοντας εκ νέου την αιωνιότητα, χωρίς αρχή και χωρίς τέλος.

Από την ίδια του τη λάμψη : που είναι η ίδια η πηγή της λάμψης του.

Χωρίς δεύτερο : μη δυϊκός, που δεν χρειάζεται κανένα εξωτερικό στοιχείο, δεύτερο, για να αποκαλυφθεί, για να υπάρξει.

Τίποτα απ' ό,τι κατανοούμε με τον νου μας, τουλάχιστον όπως συνήθως σκεφτόμαστε, δεν μας επιτρέπει να διστάσουμε μια οντότητα που διαθέτει τέτοιες ιδιότητες. Κανένα πλάσμα, κανένα αντικείμενο, κανένα από τα στοιχεία που μας περιβάλλουν δεν κατέχει το σύνολο αυτών των ιδιοτήτων. Ακόμη και ο ήλιος που λάμπει από τη δική του λάμψη, χωρίς δεύτερο (που αρκείται στον εαυτό του για να λάμπει), δεν είναι αιώνιος. Ωστόσο, καθένα απ' αυτά τα πλάσματα, καθένα απ' αυτά τα αντικείμενα, απ' αυτά τα στοιχεία, προέρχονται από την ίδια πηγή, την ίδια την πηγή της δημιουργίας, τον Μπράμαν, την Παγκόσμια Ψυχή. Κατέχουν λοιπόν στα βάθη της καρδιάς αυτής της ίδιας της δημιουργίας, όλες αυτές τις ιδιότητες. Ο νους μας, όμως, όπως συνήθως δρα, προσκολλάται στην εφήμερη φύση τους, και συνεπώς δεν είναι σε θέση να αντιληφθεί την πηγή. Ο νους μας αντιλαμβάνεται τον κόσμο με βάση τα πρόσκαιρα, κυμαινόμενα στοιχεία που υπόκεινται σε αλλαγές. Όταν ο νους αντιλαμβάνεται ένα αντικείμενο, το κάνει με βάση τις προσκολλήσεις του, τις επιθυμίες του, τις επιλογές του, περιορισμένος από τα μέσα αντίληψης του αντικειμένου, καθώς επίσης και από τους περιορισμούς του χρόνου και των περιστάσεων. Μπερδεμένος με αυτήν την κατάσταση, ο νους παραμένει προσκολλημένος στις αλλαγές. Οι αλλαγές αυτές αντιστοιχούν με τη φυσική εξέλιξη των διαφόρων στοιχείων του εξωτερικού κόσμου που είναι προσωρινή, δηλαδή γεννιούνται, αναπτύσσονται, μεταλλάσσονται, παρακμάζουν και πεθαίνουν. Οι λειτουργίες του νου υπόκεινται ακριβώς στην ίδια διαδικασία. Η προσκόλληση αυτή στα αντικείμενα, και κατά συνέπεια στις αλλαγές τους, μας εμποδίζει να φθάσουμε στην πηγή του 'είναι' μας. Να γιατί ο Σανκαρατσάρου μας λέει ότι καθετί που δημιουργείται από τον νου είναι ανύπαρκτο, είναι μόνον καθαρή ψευδαίσθηση.

Ψευδαίσθηση, άρα πρόσκαιρο και εφήμερο, γιατί λοιπόν είμαστε υποτελείς των στοιχείων που είναι περιορισμένα στον χώρο και στον χρόνο ; Ενώ η Βαθειά μας Φύση, έτσι όπως την ορίζει ο Σανκαρατσάρου, είναι αιώνια και αμετάβλητη. Αυτό που στην ουσία μάς λέει ο Σανκαρατσάρου είναι ότι η προσκόλλησή μας στον εξωτερικό κόσμο, πρόελευση όλων των συμπτωμάτων μας, δημιουργεί την προσωρινή μας κατάσταση. Μας εμποδίζει εντέλει να φθάσουμε σ' αυτό το, χωρίς δεύτερο, αιώνιο που λάμπει από την ίδια του τη λάμψη.

Ποια είναι τα μέσα που διαθέτουμε και που μας επιτρέπουν να ενωθούμε με τη Βαθειά μας Φύση ;

Αν αναφερθούμε στο ποίημα-προσευχή της εισαγωγής, είναι προφανές ότι η αφοσίωση είναι βασικό στήριγμα στη μέθοδο του Σανκαρατσάρου. Το στήριγμα αυτό ενισχύει την πεποίθηση, μια απόλυτη πεποίθηση, που επιτρέπει σε κάθε κύτταρο του σώματός μας να συμμετέχει σ' αυτήν τη βεβαιότητα : ότι δεν υπάρχει άλλη Πραγματικότητα έξω από τον Μπράμαν, τον Ανώτατο Δημιουργό. Η πεποίθηση αυτή ενισχύεται από τη στενή, τακτική επαφή με τις γραφές των Ρίσι, των Αγίων, των μεγάλων φιλοσοφικών κειμένων της ινδικής παράδοσης κ.λπ. Φυσικά, το στήριγμα μιας Διδασκαλίας, ενός Καθοδηγητή, ενός Διδασκάλου είναι ανεκτίμητης αξίας. Αυτή η πεποίθηση οδηγεί στη μη-προσκόλληση στα θέλητρα του εξωτερικού κόσμου.

Γιατί, αλήθεια, να προσκολληθούμε σε εφήμερα αντικείμενα που δεν είναι ικανά να μας εξασφαλίσουν την ευτυχία ; Αυτό δεν είναι το υπέρτατο μάθημα της Μπαγκαβάντ Γκιτά ; Ο Κρίσνα, ο Απόλυτος Θεός, προτείνει στον Αρτζούνα να αποσπασθεί από ότι πολυτιμότερο έχει στον κόσμο : τους στενούς του συγγενείς, του δασκάλου του, τους φίλους του... Στο τέλος να εγκαταλειφθεί σ' Αυτόν, τον Κρίσνα, τον Ανώτατο Θεό, την ίδια την πηγή της Δημιουργίας, την πηγή του Είναι του. Αφού κατακτηθεί αυτή η πεποίθηση, ο Σανκαρατσάρου μας πείθει να ωθήσουμε τη διάνοιά μας μέχρι τις τελευταίες απαγκιστρώσεις χάρις στην έρευνα, τη διάκριση. Μέσω αυτής της προσέγγισης, οδηγούμε σταδιακά τον νου στο να μην καλύπτει, να μην επισκιάζει την Ουσιαστική μας Φύση. Ο νους δεν είναι σε θέση να κατανοήσει αυτήν την Πραγματικότητα. Είναι περιορισμένος, όπως όλα τα άλλα μέσα που έχουμε στη διάθεσή μας. Με τη διάκριση, το μόνο που μας επιτρέπει είναι να αναγνωρίσουμε και να απορρίψουμε ό,τι δεν προέρχεται από αυτήν την Πραγματικότητα. «Νέτι, νέτι», ούτε αυτό, ούτε εκείνο.

Τα άλλα μέσα που διαθέτουμε και μας επιτρέπουν να γαληνέψουμε, να διατηρήσουμε τον νου σιωπηλό είναι μεταξύ άλλων : ο διαλογισμός και η γιόγκα. Αλλά μιλώντας αντί της Ψυχής, ο Σανκαρατσάρου μας προσκαλεί, όπως και ο ίδιος, να μην κάνουμε διαλογισμό, γιόγκα κ.λπ. Αλλά να Είμαστε σε διαλογισμό, να Είμαστε σε γιόγκα, να Είμαστε σε οποιαδήποτε δραστηριότητα στην οποία έχουμε εμπλακεί.

Συνεχίζεται ...

Μάθετε να αναπτύσσετε καλές σχέσεις

Κλερ Σριμπασιάμ

Αυτός που εκτιμά τον άλλον εμπλουτίζεται πολύ περισσότερο απ' αυτόν που του πλέκουν το εγκώμιο. Η φιλοφρόνηση είναι μια επένδυση στην ίδια μας την ευτυχία. Και ο φτωχότερος άνθρωπος έχει να δώσει κάτι, που και ο πλουσιότερος δεν μπορεί να αγοράσει.

Ο γείτονας που σας χαιρετά με χαρά και σας καλωσορίζει μ' ένα φωτεινό χαμόγελο και μια χαρούμενη καλημέρα... Ένας φίλος που δεν χάνει ποτέ την ευκαιρία να σας καλέσει και να σας μιλήσει... Ο σύντροφός σας που είναι πάντα εκεί για σας... Η μητέρα σας που έχει πάντα ζεστό φαί για σας όταν γυρίζετε στο σπίτι...

Η κάθε μέρα μας προσφέρει χειρονομίες μεγάλης καλοσύνης. Αξίζουν να αποτιμώνται στη σωστή τους αξία. Πηγαίνετε προς τους ανθρώπους. Συγχαρείτε τους, ευχαριστήστε τους, εκτιμήστε τους για ό,τι έκαναν και θα δείτε τη διαφορά !

Μάθετε να εκφράζετε ευγνωμοσύνη

Κλερ Σριμπασιάμ

Δεν είμαστε όλοι προικισμένοι με μεγάλο μουσικό ταλέντο ή με μαγευτική φωνή. Καθένας μας όμως μπορεί και πρέπει να καλλιεργεί αυτήν την ωραία ιδιότητα που είναι η ευγνωμοσύνη. Χωρίς την ευγνωμοσύνη μας, οι πιο λαμπεροί άνθρωποι δεν μπορούν να λάμπουν !

Ρωτήστε έναν διάσημο τραγουδιστή αν μπορεί να δώσει ένα κονσέρτο σε άδεια αίθουσα, έναν ρήτορα αν μπορεί να εκφωνήσει έναν φλογερό λόγο μόνος του μπροστά στον καθρέφτη !

Καλόν είναι να μην περιμένουμε αναγνώριση για όλα όσα κάνουμε. Τίποτα όμως δεν πρέπει να μας εμποδίσει να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας προς τους άλλους !

Οι περισσότεροι από τους ανθρώπους που συναντάτε στερούνται αναγνώρισης. Δείξτε τους ευγνωμοσύνη και θα σας αγαπήσουν και θα σας εκτιμήσουν !

Βοηθήστε τους άλλους να έχουν αυτοεκτίμηση και θα αναπτύξουν τις καλύτερες σχέσεις με άλλα άτομα.

Δίνετε αξία σε κάθε άνθρωπο και θα σας εκτιμήσει. Οι ειλικρινείς έπαινοι καθησυχάζουν τους ανθρώπους. Διαλύουν τις αρνητικές ιδέες που έχουν για τον εαυτό τους και βελτιώνουν την εκτίμηση που έχουν για τους άλλους.

Η έννοια της NTYANA σύμφωνα με τους μεγάλους ινδούς δασκάλους

(Σημειώσεις από μαθήματα του Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ)

Ρενέ Περόν

Κατ' αρχάς, NTYANA (διαλογισμός) είναι μια μέθοδος που έγκειται στην ανάπτυξη μιας ενάρετης νοητικής κατάστασης. Στόχος της είναι να διατηρήσει στο νοητικό πεδίο ένα αντικείμενο που δεν εγείρει κανένα ανθρώπινο συναίσθημα και δεν διεγείρει καμία συλλογιστική σκέψη. Η εμπειρία λοιπόν που αποκτάται με NTYANA είναι μόνον η ειρήνη του νου. Εκεί μας οδηγεί μόνον η τακτική πρακτική με κίνητρο την επιθυμία ν' αλλάξουμε.

Συνήθως ο άνθρωπος είναι στο έλεος των καταστροφικών του συναισθημάτων και των αρνητικών σκέψεων που κατακλύζουν τον νου του. Δημιουργεί κάθε είδους προβολή που επιφέρει αποπροσανατολισμό και σύγχυση στο πνεύμα του. Ο Πατάντζαλι γράφει σχετικά στις Γιόγκα Σούτρες : « Μόνον ο διαλογισμός (NTYANA) επιτρέπει την κυριαρχία στις συναισθηματικές αναταραχές ». Πράγματι αλλάζοντας το νοητικό μας πεδίο με τον διαλογισμό, είναι δυνατόν να σταματήσουμε κάθε συναισθηματικό διασκορπισμό.

Ο νους παρομοιάζεται με χέρσο χωράφι γεμάτο πέτρες, αγριόχορτα και ρίζες. Πώς λοιπόν να καλλιεργηθεί εκεί η ασβατα (η Ινδοσύκη, το πιο ευρύ δένδρο του κόσμου) που εδώ συγκρίνεται με την ύπαρξή μας ; Μπορούμε να αφήσουμε να αναπτυχθούν αγριόχορτα ή να επιλέξουμε να καλλιεργήσουμε φυτά ή δένδρα που θα δώσουν άνθη και καρπούς. Αν το παραμελήσουμε, τα αγριόχορτα θα κατακλείσουν το χωράφι. Αν όμως το φροντίσουμε, το χωράφι θα είναι πηγή χαράς και ομορφιάς. Το άτομο πρέπει να κατανοήσει ποιοί είναι οι χωράφι του. Πρέπει να βάλει τα δυνατά του ώστε να κάνει το χωράφι χρήσιμο μέσω του νοητικού καθαρισμού.

Σύμφωνα με τους μεγάλους ινδούς δασκάλους, το στάδιο που προηγείται κάθε διαλογισμού είναι ένας βαθύς συλλογισμός στο Ντάρμα ή το σύνολο των ηθικών, κοινωνικών και θρησκευτικών καθηκόντων που πρέπει να διατηρούμε στην ύπαρξή μας. Ονομάζουμε περισυλλογή αυτόν τον συλλογισμό που βασίζεται άλλοτε στις

υποδείξεις που προέρχονται από κείμενα, και άλλοτε στον πνευματικό δάσκαλο που τις προσαρμόζει στις ανάγκες του μαθητή. Η διδασκαλία του δασκάλου έχει δύο βασικές πτυχές :

- Να μας κάνει να κατανοήσουμε τι είναι η ενάρετη νοητική κατάσταση και ποιες ιδιότητες πρέπει να αναπτύξουμε για να πετύχουμε αυτήν την κατάσταση.
- Να μας μάθει να ενσωματώσουμε τα οφέλη του διαλογισμού στην καθημερινή μας ζωή.

Μετά την περισυλλογή έρχεται το στάδιο του διαλογισμού που έγκειται στο να τοποθετήσουμε και να διατηρήσουμε ένα ιερό αντικείμενο στον νου.

Τι ονομάζεται ιερό αντικείμενο ;

Στην ινδική φιλοσοφία, διαλογίζεται κανείς μόνο στον Θεό ή στον Δημιουργό σύμφωνα με την πίστη του. Ο διαλογισμός στον Θεό με μορφή και ιδιότητες, αποτελεί το προκαταρκτικό στάδιο του διαλογισμού στον Δημιουργό, πέρα από όνομα και μορφή, πέρα από κάθε όριο χώρου και χρόνου. Η πορεία αυτή είναι απαραίτητη, διότι ο νους δεν μπορεί άμεσα να συλλάβει το ασύλληπτο.

Κάθε αντικείμενο το οποίο παρέχει άμεσα ειρήνη, εγείρει τη χαρά, ξυπνά ενάρετες σκέψεις και δεν προκαλεί καμία νοητική ταραχή, θεωρείται ενάρετο διότι είναι πηγή ειρήνης και σταθερότητας. Συγκρίνεται με τον σπόρο που σπάρθηκε σε έδαφος προετοιμασμένο για να τον δεχθεί, διότι κατά τον ίδιο τρόπο, η περισυλλογή προετοιμάζει το νοητικό πεδίο για διαλογισμό. Υπάρχει λοιπόν ένας καθορισμένος χρόνος που προηγείται του διαλογισμού, όπως υπάρχει ένας καθορισμένος χρόνος που συνδέεται με τις εποχιακές συνθήκες για να σπείρουμε τον σπόρο. Αν δεν έρθει ο κατάλληλος καιρός, ο σπόρος δεν θα φυτρώσει. Ο ασκούμενος πρέπει να σκεφθεί την επιλογή ενός αντικειμένου που δεν θα προκαλέσει ποτέ ταραχή στον νου του σε καμία από τις τρεις περιόδους της ύπαρξής του : παρόν, παρελθόν και μέλλον. Το αντικείμενο πρέπει να έχει όνομα και μορφή.

Το ιερό αντικείμενο έχει σταθερή αξία, διότι πρέπει να φέρνει ειρήνη στον νου κάθε στιγμή που το επικαλούμαστε, και αυτό να ισχύει για όλη τη ζωή.

Ο ενάρετος νους επιφέρει πάντα ενάρετη συμπεριφορά. Εάν ο νους μας είναι ενάρετος, η σχέση μας με τους άλλους θα είναι κι αυτή ενάρετη, διότι η αντίδρασή μας στον εξωτερικό κόσμο ανταποκρίνεται με ακρίβεια σ' αυτό που καταλαμβάνει τον νου. Ο νους κάνει μόνο μία σκέψη τη φορά. Όταν ο νους είναι γεμάτος ειρήνη, δεν υπάρχει θέση για επιθυμία ή αποστροφή, διότι τα αισθητήρια αντίληψη είναι κατευασμένα. Η δημιουργία ενάρετου νου εξαγνίζει το σύνολο της αντίληψής μας και φέρνει ικανοποίηση στη ζωή μας.

Στον διαλογισμό οι οδηγίες του δασκάλου είναι ανεκτίμητες. Χωρίς τον δάσκαλο δεν μπορείς να φθάσεις στην ειρήνη του νου. Η εμπιστοσύνη και η πίστη που αποκτούμε από τις διδασκαλίες και την πρακτική, είναι οι ευλογίες του δασκάλου. Χάρη σ' αυτόν, ο σπόρος που σπάρθηκε γίνεται υπέροχο δένδρο που το χαϊρόμαστε. Η υποστήριξη του είναι σταθερή, γιατί ο νους μας είναι πάντα θύμα της ανησυχίας και του αποπροσανατολισμού. Η παρουσία του είναι απαραίτητη για να μας βοηθήσει να εξαλείψουμε τον διασκορπισμό πριν να ριζώσει στον νου μας. Ο ρόλος του μαθητή είναι να αναλογίζεται τις υποδείξεις του δασκάλου και μετά να τις εφαρμόζει στη ζωή με τη διατήρηση σταθερής προσοχής. Η στάση αυτή επιτρέπει να έχουμε ενάρετο νου. Η επίκληση του δασκάλου γίνεται έτσι ένα απαραίτητο στοιχείο στην εξάσκηση μας σε περισυλλογή και διαλογισμό. Ανάμεσα σε όλα τα αισθανόμενα όντα, μόνον ο άνθρωπος μπορεί να επιλέξει να ασχοληθεί με τον πνευματικό δρόμο που οδηγεί στην απελευθέρωση. Η ανθρώπινη ζωή είναι πολύτιμη, διότι μας δίνει την ευκαιρία να ακολουθήσουμε μια πνευματική πορεία που αποτελεί τον σκοπό της ύπαρξής μας. Μας επιτρέπει να ασκούμαστε στον διαλογισμό, διότι γνωρίζουμε τα οφέλη του. Το καθήκον μας ως ασκούμενων είναι να μοιραζόμαστε τη νοητική μας ειρήνη, καρπό του διαλογισμού, με όλους τους άλλους. Έτσι, τη μοιραζόμαστε με την οικογένεια και τους φίλους μας, αλλά και με εκείνους που δεν έχουν πρόσβαση στον διαλογισμό και στους καρπούς του. Το να σκεπτόμαστε και να προσευχόμαστε γι' αυτούς που δεν μπορούν (τον ασθενή, τον άθεο, τον φονιά...), τους βοηθά ν' αντέξουν και να εξαγνίσουν το κάρμα τους. Αν κάποιος θέλει η ΝΤΥΑΝΑ να φέρει τις νοητικές αρετές, τότε μοιράζεται τους καρπούς της με όλα τα πλάσματα, χωρίς διάκριση. Η πνευματική πορεία απαιτεί πλήρη ενασχόληση εκ μέρους μας. Η σωματική, αισθητηριακή, συναισθηματική, διανοητική ύπαρξη είναι εναρμονισμένη σύμφωνα με αυτήν την πορεία. Επανεξετάζουμε και αναδιαρθρώνουμε τη ζωή μας επάνω σ' αυτήν την αρχή. Πρέπει να ενσωματώσουμε την ΝΤΥΑΝΑ στην καθημερινή μας ζωή, για να φέρουμε τον Θεό στην ύπαρξή μας. Ο αντικειμενικός σκοπός των μαθημάτων είναι η εφαρμογή των αρχών αυτών στην καθημερινή μας ζωή. Σκοπός της μελέτης είναι να ενισχύσουμε την πορεία μας, αναγνωρίζοντας τα εμπόδια που πρέπει να υπερνικήσουμε (εγωκεντρισμός, αρνητικά συναισθήματα, άχρηστες σκέψεις).

Πρέπει να σκεφθούμε τη φύση αυτών των εμποδίων στην καθημερινή μας ζωή και τις εμπειρίες που εμποδίζουν την πορεία μας. Τούτο αποτελεί προσωπική και ατομική πρωτοβουλία. Εναπόκειται στον καθένα να κατανοήσει τι είναι σωστό και καλό γι' αυτόν και τι δεν είναι. Εδώ επεμβαίνει η ελεύθερη βούληση.

Ο ρόλος του δασκάλου είναι να μας στηρίζει και όχι να αποφασίζει για εμάς. Η απάντηση είναι στον καθένα μας. Πρέπει συνεχώς να επαγρυπνούμε και να προσέχουμε, ώστε να αποτρέπουμε κάθε συναισθηματική εισβολή. Πρέπει πάντα να είμαστε προσεκτικοί στο πως αποδεχόμαστε τον κόσμο. Το σημαντικό δεν είναι αυτό που είμαστε κατά τη διάρκεια της ΝΤΥΑΝΑ, αλλά αυτό που είμαστε μετά τη ΝΤΥΑΝΑ, στην καθημερινή μας ζωή.

Η Διδαχή των Πουλιών

Απόσπασμα από το βιβλίο «*Η διάσκεψη των πουλιών*» του Σούφι Πέρση ποιητή Φαριντ Αλ-Ντιν Ατταρ το 1177

Τα πουλιά όλου του κόσμου ένοιωθαν χαμένα και απογοητευμένα. Συγκεντρώθηκαν για να συζητήσουν την ανάγκη να βρεθεί ένας βασιλιάς για το βασιλείό τους που ήταν σε θλιβερή κατάσταση και χωρίς οδηγό.

Ο Λοφίας τους είπε ότι ένας βασιλιάς ζούσε μακριά, πίσω απ' τα βουνά, σ' ένα απόρθητο μέρος κρυμμένο πίσω από εκατό χιλιάδες πέπλα φωτός και σκοταδιού. Ακόμα και στην ίδια του την κατοικία, δεν μπορούσες να δεις εύκολα τον βασιλιά και με καμία γνώση, με καμία ευφυΐα, με καμία λογική δεν μπορούσες να τον κατανοήσεις. Η μορφή του είναι άγνωστη, αλλά υπάρχουν χιλιάδες που ευχήθηκαν να δουν τη Μεγαλειότητά Του και το ασύγκριτο κάλλος του. Καλείται *Σιμουργκ* και είναι ο βασιλιάς των πουλιών.

Ο Λοφίας ζήτησε απ' τα πουλιά να εγκαταλείψουν την προσκόλλησή τους και την άνεση της κοσμικής ζωής και να ξεκινήσουν αυτό το επικίνδυνο ταξίδι για να συναντήσουν τον βασιλιά. Ο Λοφίας τους προειδοποίησε για τις δυσκολίες που επρόκειτο να συναντήσουν : να περάσουν στεριές και θάλασσες και ν' αντέξουν την πείνα, τη ζέστη, το κρύο, την εξάντληση κ.λπ.

Πολλά πουλιά εκφράσανε την αδυναμία τους να υποστούν τις δυσκολίες :

Το αηδόνι ήταν ερωτευμένο με τα τριαντάφυλλα και μόνο αυτό χρειαζόταν για να είναι ευτυχισμένο, ακόμα κι αν κάθε τριαντάφυλλο τελικά μαραίνεται κι έχει και αγκάθια.

Ο παπαγάλος ονειρευόταν να ζήσει αιώνια σ' αυτόν τον κόσμο και ο τρόπος για να γνωρίσει τον *Σιμουργκ* του φαινόταν υπερβολικά δύσκολος.

Το παγώνι εκτιμούσε ότι ζει σ' αυτόν τον γήινο παράδεισο κι ότι θα τον έχανε. Το μόνο που ήθελε ήταν να τον κρατήσει.

Η πάπια εξήγησε ότι και μόνο το νερό της αρκούσε γιατί της έδινε την τροφή, την κατοικία κ.λπ., και επομένως αυτό ήταν όλο που είχε ανάγκη.

Κι άλλα πουλιά εξήγησαν με τη σειρά τους γιατί τα πάθη τους, οι επιθυμίες τους, οι εγωισμοί τους, τα κολλήματά τους και η μταιοδοξία τους τα εμποδίζουν να συμμετάσχουν στην αναζήτηση του *Σιμουργκ*.

Τελικά, ένα μεγάλο σμήνος πουλιών πέταξε, έτοιμο ν' αντιμετωπίσει τις άγνωστες δυσκολίες ενός μεγάλου και επικίνδυνου ταξιδιού για να βρουν τον βασιλιά. Ταξίδευαν για χρόνια και συνάντησαν κάθε είδους δυστυχία. Πολλά απ' αυτά πέθαναν καθ' οδόν από δίψα, πείνα, απελπισία, ως λεία άγριων ζώων, από κούραση. Διέσχισαν τις θάλασσες, τις ερήμους και τις επτά κοιλάδες : τις κοιλάδες της νοσταλγίας και της επιθυμίας, της αγάπης, της κατανόησης, της ανεξαρτησίας και της απεξάρτησης, της ενότητας, της έκπληξης και της κατάπληξης... και εν τέλει την έβδομη κοιλάδα, αυτήν της στέρησης και του θανάτου.

Στο τέλος, μόνον ένα σμήνος τριάντα πουλιών επέζησε και μετά από πολλά πολλά χρόνια έφθασε στο παλάτι του βασιλιά ! Μόλις έφθασαν, ο φύλακας του βασιλιά τους αρνήθηκε την είσοδο στο παλάτι, αλλά πείστηκε από την επιμονή και την αφοσίωσή τους και τα άφησε τελικά να μπουν.

Καθώς ανέβαιναν στο παλάτι της Αυτού Μεγαλειότητας, έγινε μια αστραπή, είδαν χιλιάδες ήλιους που ήταν ο ένας πιο λαμπρός απ' τον άλλον, χιλιάδες φεγγάρια και χιλιάδες αστέρια, όλα υπέροχα.

Μια πόρτα άνοιξε και εκατοντάδες κουρτίνες άνοιγαν η μία μετά την άλλη. Με κάθε κουρτίνα που άνοιγε, ένας καινούργιος κόσμος τους αποκαλύπτονταν. Συγκρατώντας τα συναισθήματά τους, αντιλήφθηκαν την παρουσία του *Σιμουργκ*. Ο υπέρλαμπρος ήλιος της Μεγαλειότητάς Του έλαμπε επάνω τους και επάνω στους άλλους. Σαν σε καθρέφτη τα τριάντα πουλιά (*Σι* = τριάντα, *μουργκ* = πουλιά) είδαν την αντανάκλαση του *Σιμουργκ*. Κατάπληκτα, δεν μπορούσαν να δουν τη διαφορά μεταξύ αυτών των ιδίων και του *Σιμουργκ*. Είχαν φθάσει σε κατάσταση διαλογισμού που τα έκανε ν' αντιληφθούν ότι αυτά ήταν ο *Σιμουργκ* και ότι ο *Σιμουργκ* ήταν αυτά.

Η μεγαλειότητα και η δόξα του *Σιμουργκ* είναι σαν καθρέφτης. Αυτός που κοιτάζει μέσα του αντιλαμβάνεται ότι δεν είναι τίποτα άλλο παρά μόνον αυτό.

﴿﴾ ﴿﴾

Όταν κοπεί το τελευταίο δένδρο, όταν δηλητηριαστεί το τελευταίο ποτάμι, όταν ψαρευτεί το τελευταίο ψάρι, θα διαπιστώσετε τότε ότι τα χρήματα δεν τρώνονται.

Ινδική παροιμία

﴿﴾ ﴿﴾

Η βαθεία Ινδία

(Ταξιδιωτική αφήγηση)

Μισελίν Λαρμπόρντ

Η Ινδία είναι μια γοητευτική χώρα που πάντα με τραβούσε και μπορώ να πω ότι δεν με κουράζει. Είναι μεγάλη σαν ήπειρος και, αν και υπάρχουν πολλά να δεις, υπάρχουν ακόμα περισσότερα να κατανοήσεις ! Με μια μικρή ομάδα φίλων, επισκεφθήκαμε ένα μέρος της Κεράλα και της Καρνάτακα. Φυσικά, δεν θέλαμε να παραλείψουμε τους μεγάλους κλασικούς προορισμούς αυτής της περιοχής : Την πόλη Κοτσίν, τα «backwaters», ένα απίστευτο δίκτυο καναλιών στο μέσον πυκνής βλάστησης, καθώς επίσης την ορεινή περιοχή του Περιγιάρ και την προστατευόμενη περιοχή του... Θα προσπεράσω αυτές τις γνωστές και πολυεπισκεπτόμενες περιοχές.

Ο πρωταρχικός μας στόχος ήταν τελείως διαφορετικός : Θέλαμε να διεισδύσουμε στην Ινδία... Να πάμε στην ύπαιθρο και στα χωριά για να προσεγγίσουμε καλύτερα τον πληθυσμό, να απολαύσουμε την άγρια ή σχεδόν άγρια φύση, μακριά από κάθε αστικοποίηση. Για κάτι τέτοιο έπρεπε να ανεβούμε στα βουνά. Διαλέξαμε ένα εξοχικό που φαίνονταν να ταιριάζει στην αναζήτησή μας για σιωπή και ομορφιά. Μετά από μια νύχτα στο τραίνο, φθάσαμε στον σταθμό της Μανγκαλόρ κατά τις 8 το πρωί.

Επιβιβαστήκαμε στο μινιμπάς που μας περίμενε, για ένα ταξίδι που θα διαρκούσε τέσσερις ώρες σε δρόμους ανώμαλους, χωρίς άσφαλο. Μερικές φορές, αλλάζοντας κατεύθυνση, η ομορφιά των καλυμμένων από ομίχλη οροσειρών μας έκοβε την ανάσα.

Αργότερα μπήκαμε στο δάσος. Πάντα ονειρευόμουν το θρυλικό δάσος των αρχαίων γιόγκι και ασκητών, όπου δίνονταν πολύτιμες διδασκαλίες... Φανταζόμουν ότι αυτό που ήταν εδώ, μπροστά στο κατάπληκτο βλέμμα μου, θα μπορούσε να μοιάζει με το δάσος των βεδικών χρόνων... Ένα δάσος τόσο πυκνό, που όμως έδινε την εντύπωση της ελαφράδας, πιθανόν λόγω της ανισοπεδότητας, αλλά και του ύψους των δέντρων. Είδα φοίνικες, ή συναφή, με ψιλόλιγνους κορμούς και τεράστια δένδρα όπως τα μπαμπού, των οποίων η λεπτή χαίτη έψαχνε τον ήλιο, στις βαθιές κοιλάδες.

Δεν γνωρίζω τα ονόματα πολλών άλλων δένδρων, που τα περισσότερα ήταν ολάνθιστα. Αυτή η πλούσια βλάστηση μας εξέπληξε όλους και μας γοήτευσε. Επιτέλους, να 'μαστε μπροστά στην πόρτα του αγροτόσπιτού μας, που έμοιαζε εντελώς απομονωμένο από τα πάντα.

Ο ιδιοκτήτης της κατοικίας είναι γιόγκι. Μας δέχθηκε με ευγένεια και μας έδειξε που να μείνουμε. Ήταν μια όμορφη κατασκευή με ξύλινες στέγες, που θύμιζε λιγάκι παγόδα, στη μέση ενός υπέροχου, τεράστιου κήπου που ήταν γεμάτος πουλιά. Ιδιαίτερα το πρωί, ήμασταν ακροατές ενός λυρικού φεστιβάλ. Το εσωτερικό, πολύ απλό και λειτουργικό, ήταν σε συμφωνία με την αποστολή του σπιτιού : Ένα μέρος απομόνωσης και σιωπής.

Συνεχίσαμε την ξενάγηση. Στο κέντρο του κτιρίου ήταν μια ωραία αίθουσα για γιόγκα, όπου δέσποζε μια τεράστια φωτογραφία του Σρι ΡΑΜΑΝΑ ΜΑΧΑΡΣΙ. Ήταν ιδανική για τα λίγα μαθήματα γιόγκα που είχαμε προγραμματίσει για τις 3 ημέρες που θα περνούσαμε σ' αυτό το μοναδικό και αξέχαστο μέρος. Το βράδυ, καθόμασταν σε μια υπερυψωμένη ταράτσα που ήταν χτισμένη στην άκρη του κήπου με θέα στην κοιλάδα. Ήταν υπέροχο να θαυμάζεις τ' αστέρια, που έλαμπαν με καταπληκτική λάμψη, στο μέρος αυτό που ήταν μακριά από κάθε φωτορύπανση, μακριά απ' όλα.

Εκτός από τη γιόγκα, το υπόλοιπο της ημέρας ήταν κατά κύριο λόγο αφιερωμένο στην πεζοπορία. Την τελευταία μέρα πήγαμε, μέσα από δασικά μονοπάτια, στο χωριό που βρισκόταν πιο κάτω, στην άκρη ενός μικρού ποταμού με καθάρια νερά. Στον δρόμο, συναντήσαμε μερικά παιδιά που πήγαιναν στο σχολείο, μερικά χιλιόμετρα παρακάτω. Προσπαθήσαμε να πιάσουμε κουβέντα αλλά μόνο ένα κοριτσάκι, το μεγαλύτερο, 12 χρονών ψέλλισε λίγες λέξεις στα αγγλικά. Τα ακολουθήσαμε και επισκεφθήκαμε το σχολείο... Με μεγάλη έκπληξη διαπιστώσαμε μια απίστευτη σιωπή. Τα παιδιά, πολύ πειθαρχημένα, μπήκαν κατ' ευθείαν στην κύρια αίθουσα και κάθισαν στο πάτωμα σε τρεις σειρές, καλά ευθυγραμμισμένες. Οι δυο δασκάλες εφοδιασμένες μ' ένα δοχείο και μια κουτάλα, μοίρασαν το πρωινό γάλα αδειάζοντάς το στα κύπελλα των παιδιών. Ούτε μια λέξη, μόνο τα βλέμματα περιέργειας των παιδιών και τα χαμόγελά τους... που και που, φευγαλέα, έκαναν μικρά ντροπαλά νεύματα με τα χέρια...

Διασχίζοντας τον μοναδικό δρόμο του χωριού, περάσαμε μπροστά από ένα τζαμί βαμμένο στο χρώμα του πράσινου σαπουνιού, διακόσια μέτρα πιο κάτω ήταν μια ωραία μεγάλη ολόασπρη εκκλησία, αφιερωμένη στην Παναγία και στην άκρη του χωριού, μετά τη γέφυρα πάνω από το ποτάμι, σκαρφαλωμένη στην κορφή ενός μυτερού λόφου, ανυψωνόταν μια ταπεινή κατασκευή με τρία αετώματα. Σκεφθήκαμε αμέσως ότι πρόκειται για έναν ναό στον οποίο δίνει πρόσβαση μια επιβλητική σκάλα. Στην κορυφή της κεντρικής στέγης ανέμιζε μια λευκή σημαία. Αναρωτήθηκα, χωρίς να είμαι σίγουρη, αν ήταν ένας τζαϊνικός ναός. Χωρίς άλλη καθυστέρηση, τρεις από μας σκαρφαλώσαμε τα σκαλιά και, αφού βγάλαμε τα παπούτσια μας, μπήκαμε στο ιερό. Βασίλευε μια ωραία ατμόσφαιρα περισυλλογής και μείναμε για λίγο σιωπηλοί... Θαυμάσαμε το χρυσαφένιο άγαλμα πάνω σ' ένα είδος βωμού και, τελικά, φύγαμε.

Σύντομα, ήρθε η στιγμή της αναχώρησης... Η ανάμνηση αυτής της γωνιάς της φύσης, τόσο ωραία και τόσο αγνή, θα μείνει για πολύ καιρό χαραγμένη στην καρδιά μου, όπου θα έχει περίοπτη θέση η ευγένεια και το χαμόγελο των κατοίκων της. Αφήσαμε με λύπη αυτό το ταπεινό χωριό στην άκρη ενός σκονισμένου δρόμου στο μέσον του δάσους, όπου οι θρησκείες φαίνεται να συνυπήρχαν με ειρήνη και ευφύια !

Θα μπορούσε να αποτελεί πρότυπο για εμάς, τους δυτικούς !

Η σελίδα των συνταγών

Μπισκότα με καρύδα

(συνταγή της Μ.Σαλείνα, Αγιουρβεδική Κλινική, Κασσελ – Γερμανία)

Υλικά (για περίπου 40 μπισκότα) :

150 γρ. αλεύρι
150 γρ. βούτυρο
150 γρ. ξύσμα καρύδας
6 κ.σούπας ζάχαρη
½ κ.καφέ βανίλια
40 φουντούκια για διακόσμηση

Εκτέλεση :

- Βάλτε σ' ένα μπολ το αλεύρι, το βούτυρο, την καρύδα και τη ζάχαρη. Ζυμώστε για να αποκτήσετε μια μαλακιά ζύμη.
- Βάλτε τη ζύμη για 1 ώρα περίπου στο ψυγείο.
- Πλάστε μικρούς βώλους (διαμέτρου περίπου 2-3 εκ.), πιέστε στο μέσον για να τα πλατύνετε και βάλτε τα σε αντικολλητικό χαρτί.
- Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 175° για περίπου 10-15 λεπτά.
- Διακοσμήστε μ' ένα φουντούκι στο μέσον κάθε μπισκότου.

Καλή όρεξη!

Μήνες έκδοσης : Ιανουάριος, Μάιος και Σεπτέμβριος.

Εκδόσεις : Γαλλική, Γερμανική, Ιταλική και Ελληνική.

Ομάδα σύνταξης :

Claire Sribhashyam, William Altman, Estelle Lefebvre, Françoise Léopold

Σελιδοποίηση : Patrice Delfour, Pascale Rimet

Υπεύθυνος έκδοσης : Yogakshemam, Γαλλία

Αντιπρόσωποι :

Γερμανία : Κα Élisabeth Volk (elisabethvolk@gmx.de)

Βέλγιο : Δρ. Nancy Carpentier (nancy.carpentier@skynet.be)

Γαλλία : Κα Pascale Rimet (pascale.yogakshemam@gmail.com)

Ελλάδα : Κα Στέλλα Ουζούνη (sofmavropoulou@gmail.com)

Ιταλία : Κα Debenedetti Aurélie (aureliadebe@gmail.com)

Ελβετία : Κα Brigitte Khan (brigittekhan@yoga-traditional.com)

Το Περιοδικό Γιογκακσεμάμ εκδίδεται και για τους μαθητές και για τους φίλους σας.

Βοηθήστε μας στη διάδοση του Περιοδικού Γιογκακσεμάμ μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail) :

Ενημερώστε μας με τις διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου όλων των ανθρώπων γύρω σας που ενδέχεται να ενδιαφέρονται για τη διδασκαλία αυτή (μαθητές, γονείς, φίλους ...) στις παρακάτω ηλεκτρονικές διευθύνσεις :

- pascale.yogakshemam@gmail.com (για τη Γαλλία)
- sofmavropoulou@gmail.com (για την Ελλάδα)

Οι συντάκτες της έκδοσης του Περιοδικού Γιογκακσεμάμ προσφέρονται αφιλοκερδώς..

Για την υλοποίηση των επόμενων τευχών, **η βοήθειά σας στη συγγραφή των άρθρων είναι ευπρόσδεκτη.**

Παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της χώρας σας.

Η ολική ή μερική αναπαραγωγή, χωρίς την άδεια του εκδότη, απαγορεύεται.

Για την έκδοση αυτού του τεύχους συνεργάστηκαν : William Altman, Petra Koser, Κατερίνα Κούτσια, Micheline Laborde, Σοφία Μαυροπούλου, Στέλλα Ουζούνη, Renée Peronne, Claire Sribhashyam, Sri T.K. Sribhashyam.